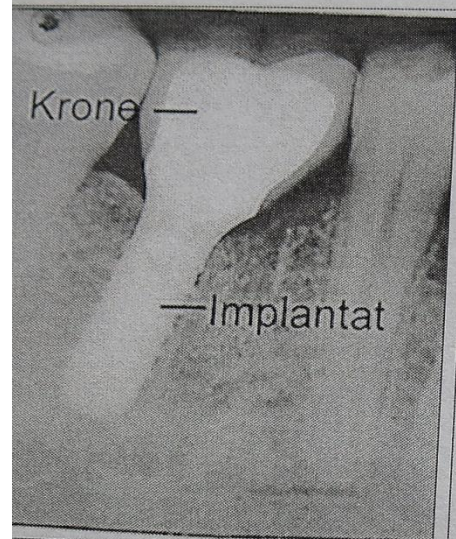


Medizin und Gesundheit

individuellen
ten abstimmen

Publireportage



at mit Implantatkronen nach dem
en.

Foto: zvg.

Teleskopprothesen und Steg getragene
zum Einsatz. Welche Variante die
muss immer von Fall zu Fall entschei-
den, und auf die individuellen Bedürf-
Patienten abgestimmt sein.
ei der Weisheitszahn-Entfernung sind
der Implantation die anatomischen
n, wie zum Beispiel Nerven, Gefässe,
le und Kieferform, genauestens zu be-
ach hier bei gilt es, so wenig Gewebe
h zu beeinträchtigen. (pd.)

is AZP Altsteten, Badenerstr. 662, 8048
fon 044 432 64 64. www.zahnarztpraxis-

Im Kreis 4 kehrt mit Yoga, Ayurveda und Fussreflexzonenmassage Ruhe ein

Publireportage

Mitten im Kreis 4 hat sich eine kleine Oase der Ruhe gebildet. «Wir freuen uns, in diesem lebendigen Quartier mit Yoga, Ayurveda und Fussreflexzonenmassagen genau da zu sein, wo die Menschen Ruhe und Entspannung suchen und brauchen.» So Nja Stubbe, die Inhaberin der Hatha Yoga Schule.

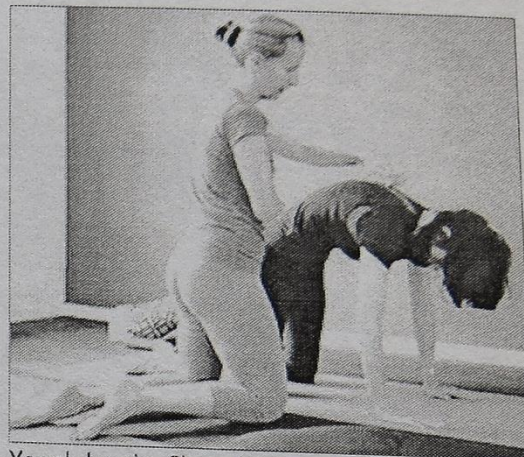
Morgens, mittags, abends

Die Anforderungen von heute sind enorm geworden. Umso wichtiger sind Pausen, Erholung und Zeiten für sich selbst. In der Hatha Yoga Schule werden täglich Yogakurse durchgeführt. Das Angebot beginnt mit Lektionen am morgen früh in den Tag, über Mittag findet täglich Lunchyoga statt, um sich im Laufe des Tages einen Moment der Einkehr zu schenken, und am Abend kann der Tag mit dynamischem, sanften oder meditativen Yoga ausklingen.

Ganz speziell bietet die Schule Möglichkeiten zur Gesundheitsprävention wie auch therapeutische Yogakurse und Senioren yoga an. «Da wir auch in Kliniken mit Patienten arbeiten sowie Kurse für die Pro Senectute anbieten, liegt es uns besonders am Herzen auch körperlich eingeschränkten Menschen eine Möglichkeit des sanften Yogas anzubieten», erklärt Stubbe. Was wäre da passender als das ganze Angebot mit Ayurveda und Fussreflexzonenmassage abzurunden?

Eröffnung am 22. März

Ab dem 22. März werden ayurvedische Beratungen und Behandlungen an der Zwinglistrasse 8 angeboten. Mit Gabriela Rutz stösst eine motivierte Ayurvedaspezialistin zum achtköpfigen Team von Yogalehrerinnen. Gabriela eröff-



Yogalehrerin Chen Gärtner beim therapeutischen Yoga.

Foto: zvg.

nete ihre Praxis bereits 1995 in Wald (ZH). «Nun ist es Zeit meine Tätigkeit auf Zürich auszuweiten», erklärt Gabriela Rutz.

Gleich aus den Reihen der Yogalehrerinnen bietet Antonella Lacalamita, Fussreflexzonen-therapeutin, Behandlungen in der Yogaschule an. Bereits im vergangenen Jahr machte sie sich einen Namen im Schwimmbad Letzigrund. Ab dem 10. Mai wird sie der Nachfrage nun ganzjährig nachkommen.

Infoabend am 9. März

Die Hatha Yoga Schule lädt alle Interessierten an einen Infoabend zum Thema Ayurveda am 9. März um 17.30 Uhr ein. Im Anschluss können in Kurzsessions Fragen gestellt werden. Und wer yogainteresiert ist, ist herzlich zu einer Probelektion eingeladen. Anmeldungen an info@hatha-yoga-schule.ch. (pd.)